

用精湛医术守护患者

——市中心人民医院神经外一科积极开展神经内镜技术

全媒体记者 魏静

脑出血作为一种急性疾病成为了很多人的健康隐患，日前，58岁的孙先生因“突发神志不清两个半小时”入住市中心人民医院。医院神经外一科李海东医疗团队应用神经内镜技术成功救治患者。术后孙先生逐渐恢复意识，出院时神情清明，记忆力、理解力尚可，时有头痛，可自行下地活动。

“患者有哪些既往病史？”
“高血压，平时口服降压药，但控制效果不理想。”医生对孙先生查体时，家属一一回答相关问题。

入院时，孙先生处于中昏迷状态，双侧瞳孔等大，对光反射迟钝，刺痛四肢刺激可动。医生对他行头部CT显示脑室系统出血，侧脑室、三、四脑室铸型，脑室扩张，完善头部CTA检查，双侧颈内动脉末端大脑前动脉和大脑中动脉起始部血管缺如，科主任李海东考虑患者为烟雾病所致继发性脑室出血，脑室铸型，脑积水。患者病情危重，需要急诊手术清除脑室积血，打通脑脊液循环通路。待病情稳定3个月后再行血管搭桥治疗烟雾病。

根据患者病情，李海东选择了神经内镜下经额部锁孔入路行脑室内血肿清除术，历时一个半小时，手术非常成功。

“当时看我爸的状态一家人都悬着一颗心，手术刚做完我们看到李主任神情那一刻踏实了不少，太感谢李主任和他的神经外一科团队了，是他们精湛的医术拯救了我爸爸的生命。”患者家属说。

据李海东介绍，脑室出血是指脑室系统出血或脑室壁出血破入脑室系统，是临床常见的出血性脑血管病之一，分为原发性脑室内出血（单纯性脑室系统出血）和继发性脑室内出血（脑实质出血已破入脑室系统）。继发性脑室内出血发生率约占总发病率的90.0%，而且病死率高达60%~90%，多继发于烟雾病、动脉瘤或动静脉畸形破裂等。常规治疗包括脑室外引流联合或不合并尿激酶溶血和显微镜下开颅经纵裂入路血



肿清除术。脑室外引流效果并不是立竿见影，开放脑室系统可能需要1周以上，延长带管时间增加出现颅内感染风险。显微镜下开颅血肿清除手术创伤大，手术时间长，血肿清除不彻底，花费高。脑室出血铸型治疗的最终目标是廓清脑室内积血，快速恢复脑室系统通畅和正常颅内压。然而，神经内镜下脑室内血肿清除术，采取经额部锁孔入路，铣刀铣下直径约2.5cm骨瓣，将导引器沿脑室外引方向置入侧脑室体部，神经内镜下逐步依次清除脑室内血肿，在医院应用3年多来，均取得了满意的治疗效果，对多器官功能障碍或高龄患者尤其适用。

据了解，神经外一科在主任李海东的带领下，广泛应用神经内镜技术治疗鞍区肿瘤、脑出血和颅脑损伤等，在应用神经内镜技术治疗重型脑室出血方面取得了突破性进展，迈上新的台阶。

60岁的患者王先生，因突发意识不清3小时，于今年一月入住市中心人民医院。既往有高血压病史10年。患者入院时生命体征平稳，呈中度昏迷状态，双侧瞳孔等大，对光反射灵敏，刺痛四肢可动。李海东团队对他行头部CT显示脑室系统出血，侧脑室、三、四脑室铸型，脑积水。完善头部CTA检查，脑血管正常，未发现烟雾病、颅内血管畸形、动脉瘤等。血常规、血凝未凝异常。为患者查体后，李海东考虑他为原发性脑室出血、脑室铸型、脑积水。适合神经内镜下经额部锁孔入路行脑室内血肿清除术，手术历时1小时，术中顺利。术后患者逐渐恢复意识，出院时神情清明，记忆力、理解力欠佳，四肢活动自如。

神经内镜辅助下治疗重型脑室出血患者已成为市中心人民医

院神经外一科的一种常规手术方式，神经内镜微创手术同传统手术方式相比较，平均手术时间由原来的3-4小时，缩短至1-1.5小时左右；手术当中的出血量，由原来的200多毫升，降低至约20毫升左右；颅内血肿的清除率，更是优于传统手术方式；平均在重症监护病房的住院时间缩短一半，住院的费用也大大减少。术后3个月复查时的恢复状况仍然优于传统手术方式。因此，神经内镜辅助下脑室出血微创手术具有创伤小，恢复快，手术时间短，医疗花费少，住院时间短等优点。市中心人民医院神经外一科广泛应用神经内镜技术治疗鞍区肿瘤、脑出血和颅脑损伤等，在应用神经内镜技术治疗重型脑室出血方面取得了突破性进展，现已成为科室经常性采用的技术，受到了患者的一致好评。

院神经外一科的一种常规手术方式，神经内镜微创手术同传统手术方式相比较，平均手术时间由原来的3-4小时，缩短至1-1.5小时左右；手术当中的出血量，由原来的200多毫升，降低至约20毫升左右；颅内血肿的清除率，更是优于传统手术方式；平均在重症监护病房的住院时间缩短一半，住院的费用也大大减少。术后3个月复查时的恢复状况仍然优于传统手术方式。因此，神经内镜辅助下脑室出血微创手术具有创伤小，恢复快，手术时间短，医疗花费少，住院时间短等优点。市中心人民医院神经外一科广泛应用神经内镜技术治疗鞍区肿瘤、脑出血和颅脑损伤等，在应用神经内镜技术治疗重型脑室出血方面取得了突破性进展，现已成为科室经常性采用的技术，受到了患者的一致好评。

院神经外一科的一种常规手术方式，神经内镜微创手术同传统手术方式相比较，平均手术时间由原来的3-4小时，缩短至1-1.5小时左右；手术当中的出血量，由原来的200多毫升，降低至约20毫升左右；颅内血肿的清除率，更是优于传统手术方式；平均在重症监护病房的住院时间缩短一半，住院的费用也大大减少。术后3个月复查时的恢复状况仍然优于传统手术方式。因此，神经内镜辅助下脑室出血微创手术具有创伤小，恢复快，手术时间短，医疗花费少，住院时间短等优点。市中心人民医院神经外一科广泛应用神经内镜技术治疗鞍区肿瘤、脑出血和颅脑损伤等，在应用神经内镜技术治疗重型脑室出血方面取得了突破性进展，现已成为科室经常性采用的技术，受到了患者的一致好评。

院神经外一科的一种常规手术方式，神经内镜微创手术同传统手术方式相比较，平均手术时间由原来的3-4小时，缩短至1-1.5小时左右；手术当中的出血量，由原来的200多毫升，降低至约20毫升左右；颅内血肿的清除率，更是优于传统手术方式；平均在重症监护病房的住院时间缩短一半，住院的费用也大大减少。术后3个月复查时的恢复状况仍然优于传统手术方式。因此，神经内镜辅助下脑室出血微创手术具有创伤小，恢复快，手术时间短，医疗花费少，住院时间短等优点。市中心人民医院神经外一科广泛应用神经内镜技术治疗鞍区肿瘤、脑出血和颅脑损伤等，在应用神经内镜技术治疗重型脑室出血方面取得了突破性进展，现已成为科室经常性采用的技术，受到了患者的一致好评。

医疗故事

一封来自高龄产妇的感谢信

陆芃竹

近日，四平市妇婴医院产科收到了一封特殊感谢信，这封信来自于一位喜获新生命的母亲，字里行间传达出产妇对产科全体医护人员的真诚感谢。

尊敬的四平市妇婴医院领导、产科全体人员：

你们好！2022年2月16日，我又一次在贵院家庭化产房顺利分娩一健康女宝。期间，贵院产科全体医护人员精湛的医术、高度的责任感，以及对病人热情和蔼的态度，再次深深地留在了我和家人的心中。在此，我谨代表我个人及亲属对贵院产科全体医护人员表示由衷的感谢！

我是一名稀有血型且高龄产妇，2019年第一次生产时，我听说贵院开设东北地区首家家庭化产房，便慕名而来，为了能顺利分娩，产前我在孕妇学校进行了相关的学习，产前运动、饮食调整、产后护理、母乳喂养等一系列孕产知识，认真听取产科医生指导，这些知识对于我们准妈妈是相当宝贵的。

有了一胎的完美体验，在今年二胎生产时，我果断从千里之外赶回，继续选择家庭化产房分娩。这次由于孕早期缺乏运动，身体偏瘦，又有贫血症，2月16日预产期临近，但一直没有临产征兆，心里忐忑不安，唯恐分娩不顺利，经徐主任检查评估后认为正常分娩没问题，给我吃了一颗定心丸。于2月15日办理了入院手续，并给予干预治疗，2月16日凌晨，我突然感到宫缩频繁，值班大夫孙海燕认真负责，不厌其烦地在深夜为我定时检查，并鼓励我要树立顺产的信心，给了我莫大的安慰与鼓励，使我心中的一切杂念烟消云散。令我感动的是，由于我是稀有血的高危产妇，徐主任在接到我有临产征兆通知后，放弃休息时间，亲自前来为我接生，她沉着冷静、有条不紊的指挥，最后在孙海燕和贾苗苗、李思佳等医护人员的共同努力下，我再次喜得了爱女，整个产程超快，无侧切、无裂伤，再次为妇婴医院的产科团队点赞！

在住院的几天里，我看到了，从医术精湛的产科主任徐津、到认真负责的经治医师胡立辉、荀艳玲、孙海燕，到细心呵护的护士长孔庆坤、到新生儿科的柴曾医生，再到每一个面带微笑的护士，每个人都在各自的岗位上兢兢业业地工作和无私地奉献着。你们身穿着一身圣洁的白衣，在分秒中播撒温馨。一份关心，一声问候，溢出芬芳与美丽，你们已换成圣洁的天使，立在病人心中，不必介意平凡，整个旅程，你们是风景！

最后，请允许我和我的家人，再次由衷地感谢四平市妇婴医院产科所有的医护人员，感谢她们精湛的医疗技术！感谢她们爱岗敬业的职业美德！感谢她们待患如亲的态度和悉心照顾！衷心祝愿贵院在医学科学领域取得更大成绩！

感谢医护人员精湛的医疗水平，感谢医护人员爱岗敬业的职业美德，感谢医护人员对患者亲切热情的态度和细心照顾。对于医护人员来说，患者的认可和满意就是他们最大的收获，一封简单的感谢信，就是他们最珍贵的礼物！

健康时评

冰雪运动的尽头是快乐和健康

张田勤

最近有人在网上说“雪道的尽头是骨科”，似乎给冰雪运动热潮泼了一点凉水。这种说法固然幽默但并不科学。冰雪运动速度快、高强度、滞空高和空中飞行的特点让它比其他运动的损伤可能要多一些和严重一些，但从冰雪运动的起源、环境和现实情况看，就能知道冰雪运动的真谛和普遍规律了。

常年处于严寒环境的北欧和北美国家的人们必须掌握滑雪、滑冰技能，除了狩猎他们需要以这样的手段加入战争才能更好地生存。挪威是冰雪运动的强国，一方面源于挪威所处的环境，另一方面也有冰雪运动的历史。1206年，挪威爆发内战，两位士兵脚踏桦木滑雪板长途急速滑行，快速飞跃悬崖，摆脱敌军追击，救出了年仅两岁的哈康王子。现在挪威还保留着一个传统，每到冬季会沿着营救王子的路线，举行大型马拉松滑雪比赛，以纪念两位滑雪英雄。

冰雪运动可以说是北欧和北美的生活方式。民间谚语称挪威是“带着滑雪板出生”的国度。从幼儿园开始，挪威孩子们就被鼓励进行户外运动。

挪威、加拿大运动员冰雪运动成绩绝对要比美国萨摩亚、海地的运动员成绩好，原因是寒冷地区的人冰雪运动已成为其生活不可分割的部分，冰雪运动技能娴熟，运用自如。如果让美国萨摩亚、海地人做滑雪、滑冰，生活会很痛苦。冰雪运动技能娴熟，运用自如。如果让美国萨摩亚、海地人做滑雪、滑冰，生活会很痛苦。冰雪运动技能娴熟，运用自如。如果让美国萨摩亚、海地人做滑雪、滑冰，生活会很痛苦。

冰雪运动可以促进经济发展。数据显示，2021年京东运动冰雪运动相关产品成交额同比增长120%，其中，滑雪单板成交额同比增长超过220%，滑雪服同比增长180%，滑雪鞋订单量同比增长200%。

在参与冰雪运动时如果没有做好充足的准备就容易受伤。因此，对于参与者来说，只有做好准备才会极大减少损伤。首先是要准备好装备和护具，如头盔、雪镜、面罩、护腕、手套、护膝、护臀和护甲等。其次要循序渐进，先从最容易的项目学起，还应请教教练。此外，运动前要先热身，穿暖和保持充沛体力，并且要“学会摔倒”，这其中也很有技巧。

另外，冰雪运动受伤后可以采用POLICE原则来处理，即保护、合适的负荷、冰敷、加压、抬高。也可用PRICE原则，即保护、休息、冰敷、压迫和抬高受伤部位来处理。坚持这些，就可以实现冰雪运动的尽头是快乐和健康，也能减少受伤。

中国北方地区是寒冷地区，有冰雪运动的基础和环境，而南方地区没有冰雪运动的基础，但

有冰雪运动的基础和环境，而南方地区没有冰雪运动的基础，但

有冰雪运动的基础和环境，而南方地区没有冰雪运动的基础，但

有冰雪运动的基础和环境，而南方地区没有冰雪运动的基础，但

有冰雪运动的基础和环境，而南方地区没有冰雪运动的基础，但

有冰雪运动的基础和环境，而南方地区没有冰雪运动的基础，但

有冰雪运动的基础和环境，而南方地区没有冰雪运动的基础，但



为贯彻落实新冠肺炎疫情防控部署要求，近日，四平市第一人民医院在门诊二楼组织开展了新冠病毒核酸检测阳性病例应急处置模拟演练，做好新冠肺炎疫情防控工作。
本报通讯员 王晓燕 摄

健康养生

红枣加菠菜并不能让你“一身铁血” 补铁应该这样做

近日，上海地铁为贫血乘客停车2分钟，引发广大网友对贫血的关注。那么，什么是贫血？有哪些症状？什么情况下会贫血？

专家介绍，铁是血液中红细胞的主要成分，如果体内铁缺乏就会导致血红蛋白合成减少，进而影响红细胞生成，导致缺铁性贫血。血红蛋白主要负责运送氧气，合成减少会导致血液供氧不足，人就会感觉乏力疲倦、

虚弱气短，严重时会出现一过性晕厥。所以，平时如果感到有以上症状时，一定要引起重视，如果是缺铁性贫血就需要赶紧补铁。

对于铁锅炒菜能补铁的传闻，专家说，人体可吸收的铁为有机化合物形态的铁，又被称为血红素铁，在人体中的吸收率可达15%~35%。而铁锅为无机铁，被铲子蹭下来的“铁”为铁锈，即四氧化三铁。无机铁在人体中

吸收效率极低，只有3%以下。因此，用铁锅炒菜达不到补铁的效果。

红枣和菠菜是否能补铁？专家说，一般来说红枣的食用量不会很大，一天几颗并不能有效补铁。100g菠菜中的含铁量为2.9mg，但菠菜中的铁都是非血红素铁，生物利用率极低。

那么，哪些食品才是补铁“神器”？专家介绍，动物全血中含的是

血红素铁，是所有食物的铁吸收率最高，可达20%~25%。除此以外，禽畜肉类也可作为血红素铁的良好来源。

专家建议，成年人每日铁摄入量应为15~20mg，约相当于猪血200g或者猪肝90g中含有的铁含量。其中儿童和孕妇是缺铁性贫血的高危人群，日常膳食建议每周吃1~2次猪血/猪肝，每次50~100g。

(乔业琼)